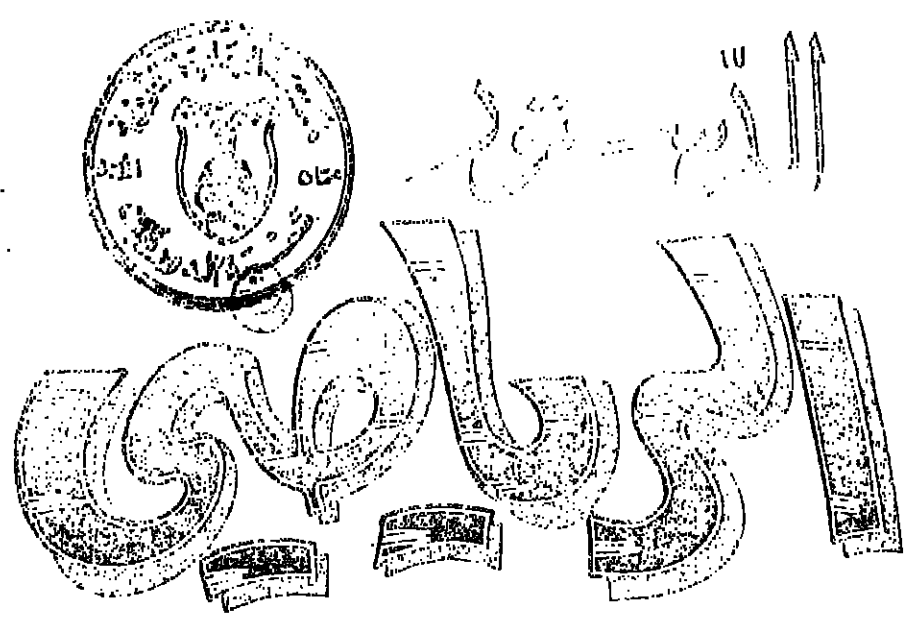
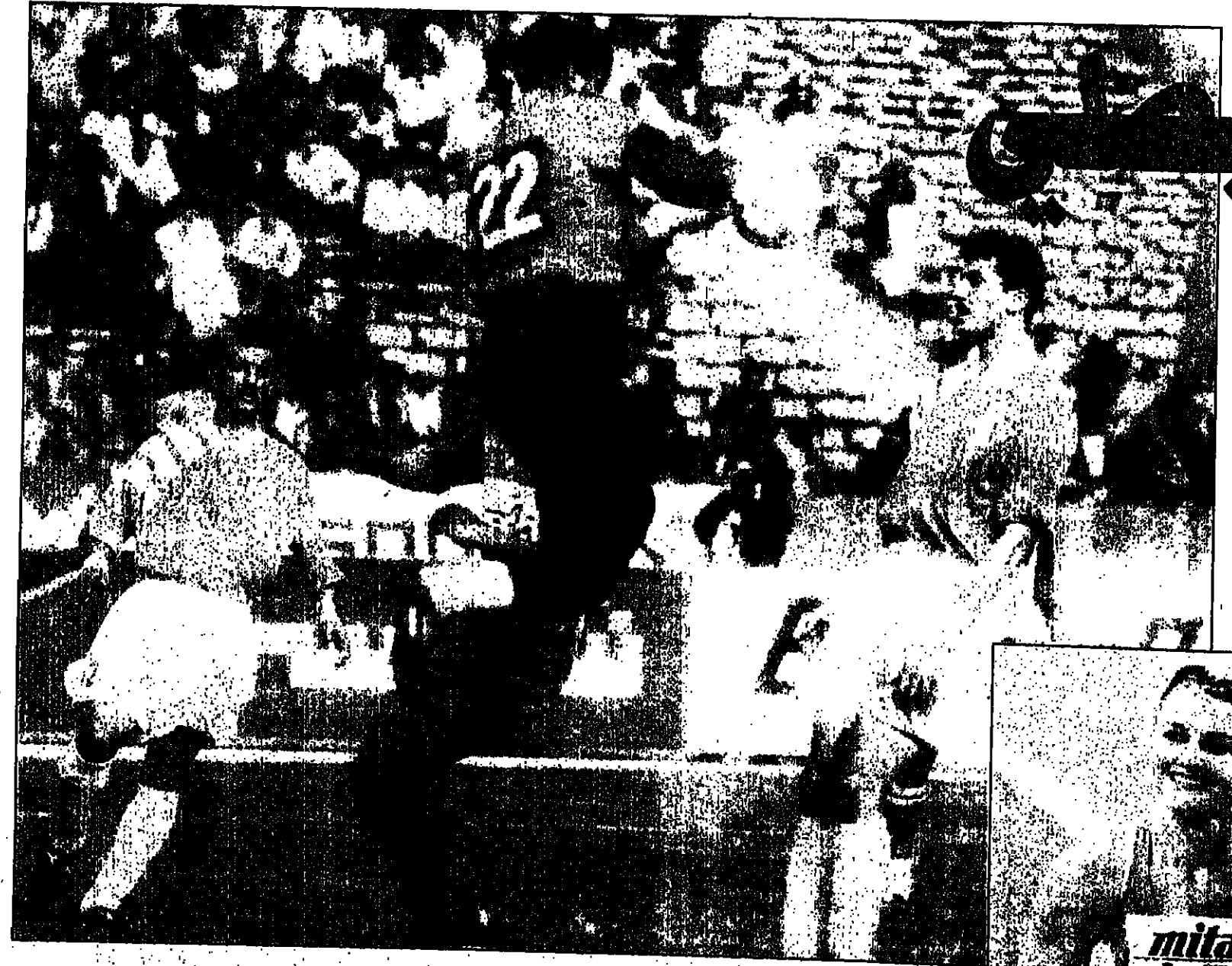




**فايز
بديوي**
عدت
الى الرمش
بلا شروط



الاثنين ١٩ شوال ١٤١٥ هـ الموافق ٢٠ آذار ١٩٩٥ م رقم العدد (١٢٧) السنة الثالثة



الفيصل
هل كان
بالامكان
احسن
مما كان؟



**استقبال
الابطال
لشباب
الامة**



**روسيا تحصد الذهب
في ألعاب القوى العالمية**



**لقطات
مصورات**

الجامايكية ميرلين
اوتي تتلقى التهنئة
من نيلي كومان بعد
فوزها بسباق ٦٠ متر
سيدات في بطولته
العالم لألعاب القوى



ذهاب وولسي

الروسية سفيتلانا موسكاليش بعد فوزها
بذهبية المسابقة الخامسة (البناتلون)



الامريكية
كيم جراهام
وناديا
كوستوفيلوفا
من
كازاخستان
والألمانية ليندا
كسبكا في
سباق ٤٠٠
سيدات

مايكل جوردان لاعب
السلة الأمريكي الشهير
ينوي العودة مجددا
والمشاركة مع فريق
شيكاغو بولز هاجرا
بذلك لعبة البيسبول
التي فشل بها



الصينكي تشو تو تقدم فقرة
من التزلج على الجليد

هكذا جند العمل

خطة طموحة للمنتخب الاولمبي لكرة القدم ١٥ مباراة تدريبية وثلاثة معسكرات تدريبية



أعد المدرب عزت حمزة الذي انيطت به مهمة تدريب المنتخب الأولمبي لكرة القدم خطة طموحة لأعداد المنتخب، لكي يظهر بصورة مشرفة في مشاركته الرسمية في شهر تشرين الأول القادم في التصفيات الأولمبية. حدث سلفي المنتخبين العربيين الشقيقين العراق وقطر ذهاباً وإياباً.

تلك الخطة الطموحة ستتضمن برنامجاً أعدته بتخلله ١٥ مباراة ودية داخلية وخارجية، فالمعسكرات سيكون أحدهما داخل الأردن وبالأدلة في مدينة العقبة، كون جوها يشابه إلى حد ما جو لاعبين، كما سيكون هناك معسكرات تدريبية في سوريا أو لبنان أو إحدى الدول الأوروبية الشرقية، والمعسكر الآخر سيكون قبل البطولة بدوالي ثلاثة أسابيع وبالصعيد في الأردن إحدى الدول الخليجية كي يتأقلم اللاعبون مع المناخ هناك.

١٥ مباراة وثلاثة معسكرات تدريبية

المباريات الودية التدريبية التي سيخوضها منتخبنا الأولمبي والتي قد تصل إلى ١٥ مباراة، ستكون مع فرق قسماً إلى ثلاث مستويات، المستوى الأول وسيكون مع أندية عربية بعدد المعسكرات التدريبية هدفها هو رفع مستوى اللياقة البدنية عند اللاعبين، والتأقلم مع الظروف الجوية في قطر، بالإضافة إلى التأقلم على طبيعة جدول المباريات وسيكون مع فرق أقوى قليلاً من

المنتخب الأولمبي مع فرق من سوريا ولبنان ومصر وتونس وقد تكون داخل وخارج الأردن، أما المستوى الثالث سيكون مع فرق قوية من أوروبا الشرقية وعربية بعد المعسكرات التدريبية هدفها هو رفع مستوى اللياقة البدنية عند اللاعبين، والتأقلم مع الظروف الجوية في قطر، بالإضافة إلى التأقلم على طبيعة جدول المباريات وسيكون مع فرق أقوى قليلاً من

لا لتفريغ اللاعبين برنامجاً أعدته المنتخب سينتهي في ١٠/٢٥/١٩٩٥، وسيتم خلال أول معسكر تدريبي اختيار ٢٨ لاعباً من أصل ٥٦، والسوق على تشكيلته مثالية للمنتخب، كما ستجري اختبارات بدنية وطبية في بداية ونهاية مرحلة التدريب له حسنات وسيئات لقد يخلق بعض المشايخ والانتقادات ويخلق نوعاً من السلبية بين اللاعبين.

حمزة يشرح الخطة للاعبين الجيزة ... من الإشراف

الدستور الرياضي بأنه من الصعب أن يتم تفريغ لاعبي المنتخب الأولمبي، لأن السلبية العظمى من اللاعبين هم طلاب جامعات وكليات في سنواتهم الدراسية الأخيرة، لكن الفريق من الجيس تاليس.

وامام العربي القطري كان الحظ يفرج لسانه للفصيل، فقد سحبت للفريق فرص عديدة للتدريب، وضاع شلال من الفرص للفصيل رغم خسارته بهدف وحيد جاء من شيه فرصة.

وإذا كنا عاكفين من ظلم الحساس في مباراة الافتتاح، فقد عانيتنا من جهل يوسف بلال حكم المباراة أمام العربي القطري الذي اضاع علينا ركلة جزاء صحيحة بعد تعرض صبيحي عوض للاعتداء داخل منطقة الجزاء.

وعلى العكس تماماً كان الأزرق يفرق في بحر الخسارة الثقيلة أمام العربي التونسي، وتحتن شياكه بفسوء، بعد أن اختلف الألام كثيراً وظهر الفريق في تفسيره سيئة.

لجنة لتعيين مدرب لكرة الوحدات

علت الدستور الرياضي بأن لدره نادي الوحدات قد اتخذت قراراً بجل المجلس الأعلى للرياضة بالتدريج، لأنه غير قادر على القيام بأمهاته.

كما قررت إدارة النادي تشكيل لجنة لاختيار مدرب للفريق من السادة صبيحي خليل وخالد سليم وخضر صوان، بعد أن فشلت الاتصالات مع المدربين اليوسفاتيين فورياً وبتن جوشيد، حيث طالب الأول براتب مقداره ١٥٠٠ دولار.

وتتجه اللجنة لتعيين مدرب روسي السدي والبق على راتب شهري مقداره ١٠٠٠ دولار، أو المدرب الأردني إبراهيم عبد الله الذي يعمل في الترويج، والذي سبق له اللعب لنادي الوحدات سابقاً.

عبيدات لن ينتظم في التدريبات

يقال بأن مهاجم وهذاف نادي كرسوم يوسف عبيدات الذي تم إقصائه لصفوف المنتخب الأولمبي لكرة القدم، لم يعثر على الانضمام للتدريبات، فكلما كان في التدريب، كان يفتقد لفرصة اللعب، ويقال بأنه تم تهمه بظروف إصابته، بحيث يعجز عن اللعب، كما سحبت الفرصة له.

الجمعة.. الوحدات والحسين - أربد في اعتزال الحوراني



الحوراني... مشوار حائل مع الكؤوس والبطولات

ستكون الساعة الرابعة من عصر يوم الجمعة المقبل موعداً لاعتزال نجم نادي الوحدات الخلاق ناصر الحوراني، المباراة التي ستعبر على طبعه مندية العنسي في أربد، ستجمع بين فريقين الوحدات والحسين، ساراً بعد كمال جهودهما، وسيسبق هذه المباراة، ودية ستجمع بين قدامى فريق الوحدات وأندية الشمال.

ناصر الحوراني الذي عبر عن شكره خلال اتصاله مع الدستور الرياضي لإمرة نادي الوحدات الخلاق ناصر الحوراني، بعدد من اللاعبين للمشاركة في مباراة الاعتزال أمثال حسن إبراهيم وموسى حجازين وفؤاد الشومل وشاكر جابر وحسن إبراهيم، كذلك ذكر بأن اللجنة تتجه لدعوة بعض اللاعبين العرب للمشاركة في مباراة اعتزاله.

قراءة في اوراق المشاركة الفيصلاوية في القاهرة هل كان بالامكان احسن مما كان؟



حسام حسن يحاول التخلص من ظلة احمد خليل

الفيصلي نال الاحترام والحظ معه على خصام



صبيحي سليمان حاول ولكن ...

القطري، سرعان ما شغتها المدافعين قبل أن تصل لأي عايد. وللمرة الثانية مارس صبيحي عوض هوايته بالمرافعة فأكل المدافعين الواحد تلو الآخر، لكن حظه لم يجد من يدركها في الشباك، ومن دركة أمام مرمرى أنيس كان الآخر يتعرض للافصلاوية من المالكي، فلوغلت المباراة لدقائق ثم استمر ليلود العربي القطري هجمة ومصول أمام مرمرى حميد، وفاحت راحة الخطورة من هجماتهم المرتدة.

واستمر مسلسل التحسن والفرص الضائعة، فهذا صبيحي عوض يأخذ كرة الخلايلة العرضية العكوسة عاتطاي غلت العارضة، ثم مرر حماد لفراس الخلايلة على حالة منطقة الجزاء سددها قوية سطر عليها الحارس بسهولة، وفي الدقيقة الأخيرة كان ابو عايد يغري الدقة الركلة الركنية لكن القاتم جري خلفها صبيحي عوض فوغل بها داخل منطقة الجزاء وسط حراسة مدافعين له، إلا أنه تعرض للصدف وسيطر الدفشة على الجميع عندما طش الحكم عن الموقف ولم ينجس ركلة جزاء صحيحة وحقيقية للفصيل، ولتنتهي أحداث الشوط الأول بتقدم العربي بهدف وحيد.

ركلة جزاء يا حكما الفيصلي الذي كان الاحق بالتسجيل سرعان ما شغتها المدافعين من كرة طويلة على الرمي القطري ومن كرة طويلة جري خلفها صبيحي عوض فوغل بها داخل منطقة الجزاء وسط حراسة مدافعين له، إلا أنه تعرض للصدف وسيطر الدفشة على الجميع عندما طش الحكم عن الموقف ولم ينجس ركلة جزاء صحيحة وحقيقية للفصيل، ولتنتهي أحداث الشوط الأول بتقدم العربي بهدف وحيد.

انيس شقيق، لكن سرعان ما امتهك الفيصلي قدم كل ما عنده، اسافر بمجموعة من لاعبيه، لم يتوفر لهم من الاستعدادات والامكانيات ما توفر لغيرهم، وعانى الفريق من غياب الحارس الأساسي رائد احمد، وخسر الحارس المقاتل أنيس شقيق في منتصف الطريق، واقتاد ال ورفقه في الرحلة الهجومية المظلمة بهدف الحظ يفرج لسانه للفصيل، فقد سحبت للفريق فرص عديدة للتدريب، وضاع شلال من الفرص للفصيل رغم خسارته بهدف وحيد جاء من شيه فرصة.

وإذا كنا عاكفين من ظلم الحساس في مباراة الافتتاح، فقد عانيتنا من جهل يوسف بلال حكم المباراة أمام العربي القطري الذي اضاع علينا ركلة جزاء صحيحة بعد تعرض صبيحي عوض للاعتداء داخل منطقة الجزاء.

وعلى العكس تماماً كان الأزرق يفرق في بحر الخسارة الثقيلة أمام العربي التونسي، وتحتن شياكه بفسوء، بعد أن اختلف الألام كثيراً وظهر الفريق في تفسيره سيئة.

شلال أزرق وهدف احمر

ومرة أخرى كان الدفاع القطري يهتز من سلسلة تمريرات فيصلاوية انيقة، فهذا صبيحي عوض يتلاعب بالدفاع القطري ويمرر كرة بالمراس على رأس الرمي سددها تالاق الحارس في اخرجها الى ركنية.

وتواصلت هجمات الفيصلي في الوقت الذي كان فيه منه محادين واحمد خليل ومدان عوض وفراس الخلايلة يقومون بواجبهم على اكمل وجه، فتوغل صبيحي سليمان وسدد كرساجاً ألت من يدي الحارس



أنيس يسد شغل على الكرة قبل أن تحصل صبيحي

ابوعايد بسا لخاسية سبق له وان فاز بجائزة مماثلة عام ١٩٩٢ بعد فوز الفيصلي على الشباب الاسرائيلي ٢/٧.

خسارة قاسية أمام المستقبل وعلى عكس المباراتين أمام الاهلي المصري والعربي القطري، فقد تعرض الفيصلي الى خسارة قاسية أمام فريق أرمسي التونسي خمسة اهداف مقابل هدف واحد، توزعت على مدار شوطي المباراة.

في هذه المباراة لعب على هذا الفريق لا يخشى اللال، حيث هذا الحظ ثلاثي خط الوسط من لقد فرصة التاهل للدور التالي، ومن الارتداد واسناء الدفاع الذي عانى من غياب الانسجام والجناس بين لاعبيه، ففتلت شياك وليل الذي ظهر بصورة مهزوزة أربعة اهداف من اصل خمسة، بينما طرقت الآخر مرمرى على محمود.



هدف العربي لنادي في شياك الفيصلي

أربد... حسن الرعي الفات عودة نجم الرمثا الدولي لكرة القدم فايز يديوي لصفوف فريقه بعد أن تم تسوية الأمور مع إدارة النادي اربحاً كبيراً في الاوساط الرمثاوية لما لهذه العودة من آثار ايجابية تنعكس على لحة الفريق وربما تكون بمثابة عودة الروح والحماس للكرة الرمثاوية.

الدستور الرياضي التقت يديوي على هامش رحلة الاعاد التي يخضع اليها الفريق قبل انخراطه في المعسكر التدريبي المزمع اقامته في مطلع الشهر المقبل في العراق وتحدث لنا حول عودته التي اعدتها جاءت تحت رغبة والحاح من جماهير النادي ووفاء منه لهذه الجماهير التي أرتت للفريق وما تزال تطف خلفه وأن مصلحة النادي فوق الجميع ومن هذا المنطلق كانت عودتي غير مشروطة لحبي الشديد للنادي الذي ما زال قادراً على العطاء في الفريق وأنتي امل ان اساهم في عودة الكرة الرمثاوية الى المستوى الذي كانت عليه في السابق.

وأضاف يديوي ان الوقت لم يحن للاعتزال وأنتي عندما اضهر ان مستواي قد تراجعت فأنتي على استعداد للتوقف عن اللعب، لكنني أجد نفسي قادراً على تقديم مستوى جيد مقارنة مع مستوى اللاعبين الحاليين في الرمثا أو الفرق الأخرى.

وتشكل عودتي أهمية من خلال قدرتي على العطاء مع زملائي في الملعب وعندها سيحكم الجمهور والنقاد الرياضيين عن مستوى فايز وحول مستقبل الكرة في الرمثا قال بيان الرمثا في هذا الموسم يضم مجموعة من الشباب القادر على المنافسة إذا أخذ بيددها وتم توفير الامكانيات المادية والمعنوية لها.

وأضاف بيان استعداد الفريق للموسم الحالي بدأ الأسبوع الماضي وهذا باعتقادي وقت كاف للاستعداد للبطولات الانتاح القادمة.

لماذا؟

الاعتراضات على قرارات حكام الملاكمة في البطولة الأخيرة، كانت واضحة بشكل يبعث على الاستياء، وفي نفس الوقت يدل على أن بعض الحكام يستغلون على الاسم أن ينحوا الفوز لأي مبله، فهل يتم غربة الحكام وتصحيح الاخطاء مستقبلاً.

معتقولا

هناك محاولات لإبعاد رئيس لجنة حكام لعبة الفريفة من قبل زملائه ويضع أعضاء الاتحاد، للعلم رئيس اللجنة من الحكام المعيزين باللعبة.

احمد الخلفات

الحكم القاري بسا للاعبية يونيك قبلواي نجح في اتمام شراة الخلاف بين حكام اللعبة خلال بطولة املعة مؤقراً، ومنع من لامل المشكلة بعد منع الحكام تعيين السبل ومحمد امين من التحكيم في نهائيات البطولة، فثراً تخفيفها عن التحكيم في وقت سابق.

العضو اخذ الدرع معاه

يقال وان يلعب عند الله ويحظ عظمي اتحاد لعبة فريفة. كان من المفترض ان يتواجد هناك معطاة ابيات لولهم، وبعد لعبت هذه لعبه انه عقد معه ارجع الى اربد ومعتقولا يا حارس.

لماذا؟

الاثارة في بطولة الكراتيه الناشئات

اسدلت الستارة على فعاليات بطولة المملكة للناشئات بالكراتيه التي نظمتها الاتحاد اللعبة على مدار يومين برعاية العميد الركن محمد ماجد العيطان رئيس الاتحاد الذي اثنى على السيد حسن علاء الدين نائب رئيس الاتحاد وقد تميزت البطولة بتنافس مثير بين اللاعبات سواء في الكاتا الفردي ام القتال وجاءت النتائج النهائية على النحو التالي:

الكراتيه	القاتل
وزن تحت سن ١٢ سنة الاول: بتول طوق، الثانية: نسرين يونس وورغد المومي.	فئة تحت سن ١٠ سنوات الاول: ايل الشيخ والثانية: نرمنية الشيخ والثالثة: سارة سمر وسارة
وزن فوق ١٢ سنة الاول: بليلة المحسري، الثانية: فدوى علي، الثالثة: شادية ابو جيسار وفيروز الرفاعي.	فئة تحت سن ١٠ سنوات الاول: ايل الشيخ والثانية: نرمنية الشيخ والثالثة: سارة سمر وسارة

عمومية اتحاد كرة الطاولة تجتمع الثلاثاء

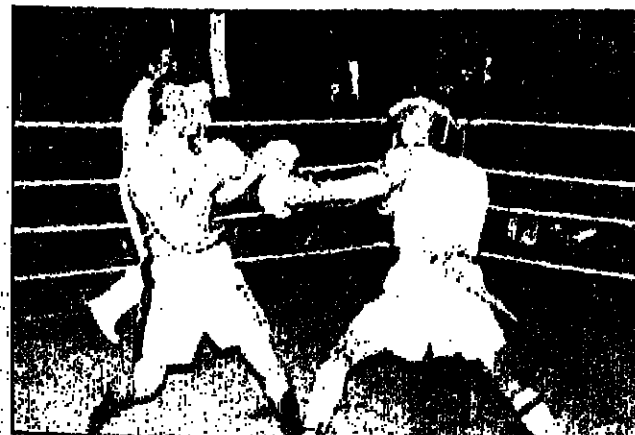


د. عصمت الكردي

نظرا لعدم اكتمال النصاب القانوني لاجتماع عمومية اتحاد كرة الطاولة الذي كان من المقرر عقده يوم الثلاثاء الماضي حيث حضر ١٦ عضوا من اصل ٧٣ عضوا لقرار الاتحاد لتأجيل الاجتماع الى يوم بعد غد الثلاثاء حسب المادة التاسعة من لائحة الاتحادات الرياضية والتي تنص على انه في حالة عدم اكتمال النصاب في الاجتماع الاول يتم دعوة الهيئة العامة خلال اسبوعين ويعقد الاجتماع مهما كان عدد الحضور.

ختام انيق لبطولة المملكة بالمالكمة

لقاءات قوية ومثيرة واعتراضات على قرارات الحكام



من اللقاءات



رئيس الاتحاد يوزع الميداليات

اختلعت بسوم الخميس الماضي فعاليات بطولة المملكة للمالكمة والتي انطلقت في العاشر من الشهر الجاري، على صالة رم ميميدية الحسين مباريات البطولة شهدت الامة وحماش كبيرين من قبل الملاكمين ويشرت بمستقبل مشرق لعدد منهم فيما لم يزداد عدد البطولات وزادتهم خبرتهم وتاليا نتائج اللقاءات الختامية:

وزن ٥١ كغم
فاز ابراهيم الكسبي على سالم خلف بالنقاط، في مباراة حامية تساهل معها الجمهور، نتيجة لكسات سالم على وجه الكسبي، مما اجبر الحكم على ايقاف الكسبي اكثر من مرة، وفوجيء الجمهور بانهضان فوز الكسبي باللقب.

وزن ٥٦ كغم
فاز عصام احمد على نبيل حليمور الصاعد حديثا من صفوف الناشئين، وتبادل الملاكمين اللكمات، ووقف نبيل ندا قويا لعصام احمد، لكن اللكمات القوية والهجوم المنظم من قبل عصام على الوجه رجحت فخته وبياتلي فاز بالنقاط.

وزن ٦١ كغم
فاز امين النسادي على عبدالفتاح عبدالله بالضربة القاضية الفنية بالجولة الاولى، ورغم البداية الحذرة للمباراة، الا ان امين وجهه لكمة قوية اسقطت عبدالفتاح ارضا وبعد استئناف اللعب، واصل امين هجومه واسقط عبدالفتاح بالقاضية.

وزن ٦٦ كغم
فاز امل شبيب على محمد القواسمي باللقب، وشدت البذرة حشاش على طارق.

وزن ٧١ كغم
فاز احمد عدوي على طارق وجده عدوي بسلسلة من واصابة لكن الحكم اكمل المباراة بعد استشارة الطبيب، وكانت المفاجأة عندما اسقط القواسمي منافسة شبيب على الارض بكلمة قسوية، لكن الاخير استغل الجولة الثالثة لصالحه ولما بالنقاط.

وزن ٧٦ كغم
فاز اللاعب محمد عيش على رائد عبدالقادر بالنقاط، وظهر رائد ذئبة امام عيش الذي حصل على البندارين، ونتيجة الالتحام والهجوم المضاعف من كلا الملاكمين، كان عيش يسقط لصددهما بالضربة القاضية، وانهي عيش المباراة لصالحه بالنقاط.

وزن ٨١ كغم
فاز محمد سمرين على عمر مراهدة بالنقاط، الذي انهى الجولة الاولى والسلسلة لصالحه، لكن سمرين عدل بضعه وانهي اللقاء لصالحه بالنقاط.

وزن ٨٦ كغم
فاز محمد سمرين على عمر مراهدة بالنقاط، الذي انهى الجولة الاولى والسلسلة لصالحه، لكن سمرين عدل بضعه وانهي اللقاء لصالحه بالنقاط.

وزن ٩١ كغم
فاز محمد سمرين على عمر مراهدة بالنقاط، الذي انهى الجولة الاولى والسلسلة لصالحه، لكن سمرين عدل بضعه وانهي اللقاء لصالحه بالنقاط.

فرحة النهايات اوقعتنا مع [عناولة] السلة في العالم !!

د. خليفات ينقل تحيات قائد الوطن لابطال المنتخب

استقبال رسمي ورسمي حافل لسفرائنا ببطولة العالم



د. خليفات ينقل تحيات قائد الوطن لابطال المنتخب

د. خليفات ينقل تحيات قائد الوطن لابطال المنتخب... استقبال رسمي ورسمي حافل لسفرائنا ببطولة العالم... د. خليفات ينقل تحيات قائد الوطن لابطال المنتخب... استقبال رسمي ورسمي حافل لسفرائنا ببطولة العالم...

د. خليفات ينقل تحيات قائد الوطن لابطال المنتخب... استقبال رسمي ورسمي حافل لسفرائنا ببطولة العالم... د. خليفات ينقل تحيات قائد الوطن لابطال المنتخب... استقبال رسمي ورسمي حافل لسفرائنا ببطولة العالم...

د. خليفات ينقل تحيات قائد الوطن لابطال المنتخب... استقبال رسمي ورسمي حافل لسفرائنا ببطولة العالم... د. خليفات ينقل تحيات قائد الوطن لابطال المنتخب... استقبال رسمي ورسمي حافل لسفرائنا ببطولة العالم...



د. خليفات ينقل تحيات قائد الوطن لابطال المنتخب



د. خليفات ينقل تحيات قائد الوطن لابطال المنتخب

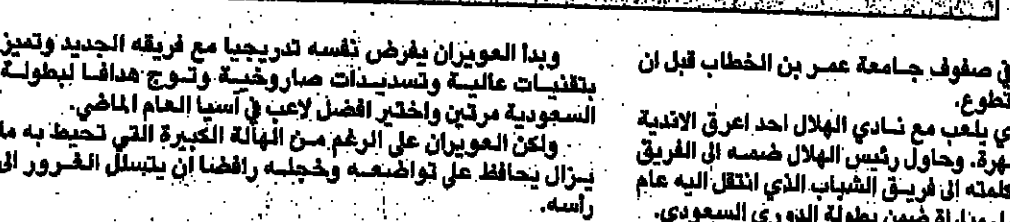
د. خليفات ينقل تحيات قائد الوطن لابطال المنتخب

د. خليفات ينقل تحيات قائد الوطن لابطال المنتخب... استقبال رسمي ورسمي حافل لسفرائنا ببطولة العالم... د. خليفات ينقل تحيات قائد الوطن لابطال المنتخب... استقبال رسمي ورسمي حافل لسفرائنا ببطولة العالم...

وجهة نظر

تنقلات بين لاعبي اندية الزرقاء

Figure 1. The effect of the concentration of the Fe^{2+} on the rate of the reaction of Fe^{2+} with H_2O_2 at $[\text{H}_2\text{O}_2] = 0.001 \text{ M}$, $[\text{Fe}^{2+}] = 0.001 \text{ M}$, $[\text{H}^+] = 0.01 \text{ M}$, $[\text{H}_2\text{O}] = 55.5 \text{ M}$, $T = 25^\circ\text{C}$.



أعلن سعيد الحويران مهاجم منتخب السعودية لكرة القدم فريق الشباب في مقابلة مع وكالة فرانس برس أنه يتطلع إلى أن يكون أول لاعب سعودي يحترف في الخارج الموسم المقبل.

وكان الاتحاد السعودي قرر السماح للاعبين بالاحتراف في الليجان الأجنبية الخارجية ابتداء من الموسم المقبل مكافأة لهم على العروض الشبقة التي تقدمها في مقابل الولايات المتحدة وتاهلهم إلى الدور الثاني قبل أن يخسروا أمام منتخب السويد ٣-١ في ذل ليلة، من أحرارهم كأس الخليج الثانية عشرة التي التمت في أبو ظبي في تشرين الثاني الحويران (تلقبت عرضين من البرتغال وإسبانيا بعد ويقول الحويران) (تلقبت عرضين من البرتغال وإسبانيا بعد نهائيات كأس العالم مباشرة، وجاءني آخر من بعض الأندية الخليجية).

وأوضح (إن احدا من هذه الأندية لم يتقدم بطلب رسمي إلى نادي الشباب للتعاقد معه).

وأكد أنه مستعد للعب في صفوف أي ناد عربي إذا كان العرض جيدا وحتى (وكان ذلك في السعودية).

وكان الحويران تلقى في الستين الماضية مع فريقه وفي صفوف المنتخب (الأخضر)، وقاد الشباب إلى أحرار بطولة السعودية ثلاث مرات وكأس أبطال الأندية العربية وبطولة مجلس التعاون الخليجي عام ١٩٩٣.

وبلغ الثروة من مؤيديان الولايات المتحدة ودخل التاريخ من بابيه الواسع عندما سجل أحد أفضل أهداف المنتخب منذ انطلاقها عام ١٩٣٠، وذلك بعد أسبوعه الكرة في وسط الجانب في المباراة ضد ليبيا، فخطى أكثر من أربعة مداخلين وسدد في الرمي لحظة خروج الحارس ميشال برونوم للثلاثاء.

وذكر هدف الحويران بالهدف الذي سجله إلى احتفائتي ديفيو مارادونا في رمي الجولتين في الدور ربع النهائي من كأس العالم في مكسيكو عام ١٩٨٦.

معدة في لعب العان ان فشل السعودية في بطولة القارات

وبدا مشواره مع الكرة مع فريق مدرسته احد ثم لعب يدخل الجيش بصفة مدافع وكان اخوه ميشال السعودي واكثرها شهرة لكن سعيد كان اعظم

الذائبة التي استضافتها في كانون الثاني الماضي بمشاركته ستة منتخبات عربية عالية (مرده في السلسلة الأولى إلى اللعب من كرة الملياتر في موسم حافل) مشيراً إلى أن منتخب السعودية ما يزال (يجب) إلى ألف حساب).

ورأى العويزان أنه من الطبيعي أن يتراجع مستوى المنتخبات العربية بعد المشاركة في طبعين على أعلى مستوى. وحصل منتخب تونس ٧٨ والكويت ٨٢ ومصر ٩٠ لأن (كأس العالم تمثل القصة

الجزيرة

بالنسبة لجميع اللاجئين، ولا يمكن مقارنتها بأي مسابقة أخرى،

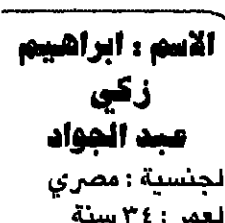


مرادى قمار وصولة
خط النهاية في
السياق، أذلة حيث
يظهر عذمتها

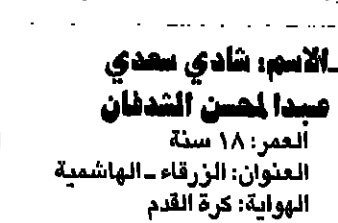
وسمع العبداء الجوزاوي نور التيقن
يجي الانقاذ والازحام عتقنا وقع
الناضيه الافلاقة عليه لكون رما



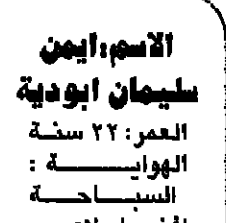
هو الذي قبله وحسب له
خداة السمايين في
السمياني، إذ الله وحده
يملكهم وحدهما



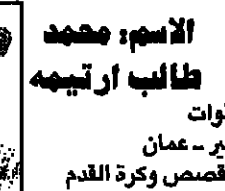
الهوائية : كرة القدم والاستماع للراديو
للنادي المفضل محليا : الوحدات من
الاهلي المصري.
الامنية : تحقيق السلام.
الاطفال.
للمستور الرياضي : ابراهيم سعيدة
للمستشفى البشري : قسم



**بطاقات
تعارف**



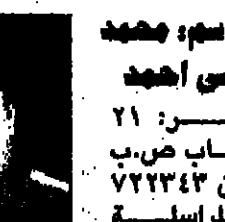
أفضل لاعب عربي : سعد قيس
 أفضل لاعب عالمي : روماريو
 أفضل ناد محلي : الوحدات
 أفضل ناد عالمي : برشلونة الإسباني
 الأمانة : أن تنتشر الدستور الرياضي في
 العالم
 العنوان : مخيم البقعة



ي: شمام عبدالمعتم
ي: ليث حسين
ي: روماريو
بريبيا: الزوراء العراقي
عالميا: برشلونة
ل عالميا: البرازيل
ي: محمية عربية عالمية: الدستور
ي: ممية: ان اصبح طبيبيا



سرييا: سعيد
يا: جابريل باثيستوتا
الارجلين
صطفى حسين
ة: سمو الاميرة هيا بنت الحسين
سمو الاميرة هيا بنت الحسين ببطولة
فروسية ورفع اسم الارن عاليا



سبح لاعين
ادري سح
اب
الفاضل: سح
اب
فضلة: الدستور الرياضي
ردي الفضل: محمد الاشهب
العالمي الفضل: جورجى
اجسي



العمدة
النادي المفضل عاليا وعاليا، السجدة، يرسولة
اللاعب المفضل مخلوق وعاليا، جهاد عبد الله، ياجو
المنتخب المفضل عاليا وعاليا، المغرب، إيطاليا
العنوان: الزلزال من التطوير الحضري

القسم: محمد علي
عبد الوهاب

[illegible]

عظيم الشاوي.
 النادي المفضل : الوحدات
 العمر : ٧ سنوات
 الامنية : ان اصبح ليبيدي في
 المستقبل

صراعات ما قبل النهائي

ميلان وسان جرمان واياكس وبايرن ميونيخ

كأس
ابطال
اوروبا



ويكاد لاعب اياكس... يتصدى لهجوم كرواتي
يتسجله هدفا من هجمة مرتدة سريعة (٦٤) واهدى هو نفسه الهدف الثاني الى زميله تيرلنغر الذي سجل بعد ٧ دقائق فقط. وضغط غوتنورج من دون ان يتجى في تسجيل أكثر من هدفين بواسطة ليلينغ (٧٩) وماتيسون (٨٨).
- مثل غوتنورج، رافيلي - كامارك ويوهانسون وبيوركلوت ونيلسون (ليلينغ، ٧٥) - مارتينسون وريين وليندكليس وبلومكليس - اريغفار وبيترسون.
- مثل بايرن: شوير (غوسيداريك ٢٠) - بايل وتيسيه وهامير وكرويتس - تيرلنغر وتيسكلر (كوفور ٨١) - فري ولفيتشيك - شول وكوستادينوف (خرج بعد ٢٠ دقيقة وحل محله الحارس غوسيداريك).

ايكس - هايديوك
وفي استرداد على الملعب الاولي امام ٤٢ ألف متفرج حقق اياكس فوزا سهلا على ضيفه الكرواتي هايديوك سبيلت ٢/٣ صفر (مباراة الذهاب في سبيلت صفر / صفر). ولم يخسر اياكس اي مباراة في مسابقة الموسم الحالي. وافتتح لاعب الوسط النيجري الثاني ضربه بمحاولة اثر ركلة ركنية في الدقيقة ٤٤ وسدد هايديوك ركنين خطيرين في الشوط الثاني من ركنين حادين وتبددت احلامه نهائيا مع هدف دي بوير الثالث في الدقيقة ٧٧ ركلة حرة.
- مثل اياكس: فان در سار - ويتسيفر وبليند ورايكارد وفرايك دي بوير - رونالد دي بوير وليتمان وسيدورف (بوغارد، ٧٩) وفيليدي وكانو (كوليفر، ٧١) واوفرمارس.
- مثل هايديوك: غابريتش - بيرسون وستيماتش وبييتش وفويتشا وبرازينيتشا - ميستوفيتش واسانوفيتش وبرالديا - لوتشيف (فوليتش، ٥١) ويورسيتش (رايبيتش، ٦٧).



من لقاء بايرن ميونيخ وغوتنورج السويدي

جورج ويا... يحاول الخروج من مدافع برشلونه سرجي يوزان
فرشت فرق ميلان الايطالي وباريس سان جرمان الفرنسي وياكس استرام الهولندي وبايرن ميونيخ الالماني نفسها رغباعا ذهبيا بجذاعها في بلوغ الدور نصف النهائي من مسابقة كأس ابطال الاتحاد الاوروبية لكرة القدم.
وفي مباريات اياب الدور ربع النهائي سجلت النتائج الآتية:
- في لشبونة، تعادل بنفيكا البرتغالي وميلان حامل اللقب في الموسم الماضي صفر / صفر (الذهاب في ميلانو ٢ / صفر جيلان).
- وفي باريس، فاز سان جرمان على برشلونه الاسياني بهدفين للبرازيلي راي (٧٢) وفيران (٨٣) مقابل هدف واحد لخوسيه باكيرو (٥٠). (الذهاب ١ / ١ في برشلونه).
- وفي غوتنورج، تعادل غوتنورج السويدي وبايرن ميونيخ ٢ / ٢. سجل لاول ليلينغ (٧٩) ومارتينسون (٨٨) وللثاني تيسكلر (٤) وتيرلنغر (٧١). (مباراة الذهاب ١ / ١ في ميونيخ).
وفي استرداد، فاز اياكس على هايديوك سبيلت الكرواتي بثلاثة اهداف في الشوط الاول (٣٩) وفرايك دي بوير (٤٤) و٦٧. (الذهاب صفر / صفر في سبيلت).

في نصف النهائي ٥ و ١٩ نيسان ذهبا وايابا سيلعب سان جرمان ضد ميلان، وايكس ضد بايرن.
سان جرمان - برشلونه
في باريس على ملعب بارك دي برانس امام ٥٥٧٤ متفرجا قدمهم عدة باريس والمراجع للاتحاديات الرياضية جاك شراك فاز سان جرمان على برشلونه الاسياني ثاني مسابقة الموسم الماضي ١ / ٢ في مباراة الاياب من الدور ربع النهائي (الذهاب ١ / ١ في برشلونه).
ويعد الفريق الفرنسي سيم الطالع. اذ له القام والمعارضة الساتين كرات عدة وتقدم عليه منافسة في الدقيقة ٥٠ خلافا لسير اللعبة التي ان التسم له الطالع بعد طول انتظار في الدقيقتين ٧٣ و ٨٣ فاستحق

واحد سان جرمان اكثر من فرصة في الشوط الاول: كرة مررها جينولا ويا اسدها برأسه فوق العارضة تماما (٥). والفرد ويا بعدما تخطى خطه سرجي فسدما في العارضة (٣١). ومر ويا من الدافع الهولندي وسان وسدد بيرسام بمحاذاة القائم الايسر مباشرة (٣٧). ومن البرازيلي اريغفار ويا سدد الكرة برأسه لكن في العارضة (٣٩).
وفي الجانب الاسياني مر الديكاري ستويتشوف عندما وصل الى خط اريغفار الفرنسي كرة الى يفرشتين فلم يستقبلها (٨). وسدد كومان فوق العارضة من ركلة حرة (٢٥).
وفي الدقيقة الخامسة من الشوط الثاني احتسبت ركلة حرة لبرشلونه عندما كومان وتحاول اليها باكيرو القصر فون بها شراك الحارس الفاريسي ركنال ليا.
وتعاقبت الاعصاب، وسدد جينولا في العارضة الاسيانية (٥٦). ثم جاءت الدقيقة ٧٣ ركنية تلتها دوفون فسدما راي برأسه داخل شباك حارس بوسكس.
وسنحت فرصة ليكيرو لاراز هدف آخر لبرشلونه عندما كان سان جرمان مسترسلا في الهجوم.
وفي الدقيقة ٨٣ مرر فالديو الكرة الى غران فسدما زاحفة بيمناه في الزاوية اليمنى للحارس بوسكس الذي تمتد على بوله ليردها فلم يتمكن من الوقت بدل الضائع مرور جينولا الكرة الى ويا فسدما برأسه في اسفل

ملسان جرمان: لاما - كويوس وكوميواري ولوغوين وكوليلج - رايو وغران وراي وفالديو - ويا وجينولا.
- مثل برشلونه: بوسكس - فريير وكومان وسرجي - هاجي (ايلا ٧٧) وايقاز واوريبيو وتادال وياكيرو - بيليريتش (خوسيه ماريا ٥٠) وستويتشوف.
فيفيكا - ميلان
عمل استاذ "بون" في الشبوة اسماء ٧٠ ألف متفرج تعادل بنفيكا في نصف النهائي صفر / صفر ولم يتمكن الاون بن. نازر جيلانك هاجا في ميلانو ٢ / ٢.

كأس الاتحاد الاوروبي



الالمان والطيان يحتكران النهائيات



حارس مرسي بارما في مواجهة هجمة من فريق اودينسي

هل يمتد صراع يوفنتوس وبارما الى البطولة؟ دورتموند وليفركون من يكمل المهمة؟

وكانت مباراة الذهاب قد انتهت بفوز بارما ١ / صفر. وبهذه النتيجة يحوز بارما على وضع نهائي لامل اودينسي الرابع في المسابقة بصموده الى دور النصف النهائي.
وغاب المهاجم الهولندي فاسينيو اسبريل عن صفوف بارما الذي لعب بخطة دفاعية مغلقة لحشد الصفوف الى الدور قبل النهائي. وانفد لوكا مونتشي حارس مرسي بارما عدة هجمات حيث هداه من هجومه بنهاية المباراة ولكن دفاع بارما كان قويا.
وقال جيس دوروت مهاجم اودينسي: "سقطنا على الجبهة ولكننا بقع عليها لعدم احترامنا لاي اهداف". ان تحصل على الارجح على فرام للصعود الى قبل نهائي اوروبي ابداء.
واحد بارما فرصة للهدف في الشوط الثاني عندما لعب جابرييل زولا كرة قوية من ضربة حرة تخطى لارس دوج حارس مرسي اودينسي صدها.
وانذر الحكم جابرييل بين وماركو برانكا لاعبا بارما.

وصعد يوفنتوس الايطالي الى الدور قبل النهائي ايضا بعد فوزه على اينتراخت الالماني ٣ / صفر في اخر ١٣ دقيقة من المباراة. وكانت مباراة الذهاب قد انتهت بالتعادل ١ / ١ بين الفريقين.

وهاجم يوفنتوس معظم اوقات المباراة وساعدته خبرة لاعبيه انطونيو كوتشي وفابريزيو رانالدي واليانسونو دي بيو في الفوز بالمباراة. واحرز كوتشي هدف فريقه الاول في الدقيقة ٧٧ من المباراة واضاف رانالدي الهدف الثاني لم يكتف بيو (٢٠ عاما) اهداف فريقه بالهدف الثالث الذي احزاه قبل نهاية المباراة بدقيقة واحدة.

وعاد روبرتو باجيرو الى صفوف فريقه يوفنتوس بعد غياب دام ثلاثة شهور من جراء اصابة في الركبة.

وشن اينتراخت هجمات في الشوط الاول ولكن انجيو بيريوي حارس مرسي يوفنتوس تمكن من صدها.

والفريق الرابع الذي صعد الى الدور قبل النهائي هو بارما الايطالي الذي تعادل مع اودينسي النمركي في اودينسي دون اهداف.



تسديدة من رايك جي مرسي اودينسي
ولسان تلتشني عن سروج
٢ / صفر وكانت مباراة الذهاب قد انتهت بفوز بروج ١ / صفر.
واجسور هاجل حين مهاجم تلتشني شدد ضربه الاول في الدقيقة ٢٣ واشد سوز بولر لوكا في الشوط الثاني.
وتسديدة من رايك جي مرسي اودينسي تسديدة من رايك جي مرسي اودينسي تسديدة من رايك جي مرسي اودينسي

انحصر التنافس على لقب كأس الاتحاد الاوروبي بين اربعة فرق تمثل المانيا وايطاليا بعد ان خلت الساحة من بقية الاسماء ويات على يوفنتوس وبارما فريقي الصدارة في ايطاليا ان يسعي كل واحد منهما للوصول الى التتويج ضاماً كما ياب ان يفعل فريقا دورتموند المختصر للدوري الالماني وليفركون.
وتاليا تحليل للمباريات التي قيمت مساء الثلاثاء الماضي.
صعد باير ليفركوزن الالماني الى الدور قبل النهائي في بطولة كأس الاتحاد الاوروبي لكرة القدم بعد تعالجه مع ثانت الفرنسي دون اهداف في مباراة العودة بنور النصفية في البطولة.
وكان ليفركوزن قد سحق ثانت في مباراة الذهاب ١ / ٥.
ولعب ثانت مهاجما معظم اوقات المباراة ولكنه لم يتقن من اختراق دفاع ليفركوزن القوي.

واحرز اريك ديكرها مدافع ثانت هدفا في الدقيقة العاشرة لهاء الحكم بعد ان ارتكب التشادي جانليت شهورام مهاجما ثانت خطأ ضد روميجير فولبورن حارس مرسي ليفركوزن.

وفي الدقيقة ٥٠ طالب ثانت بضربة جزاء عندما امسك ماركوس هاب لاعب ليفركوزن الكرة التي لعبها نيكولاس كويديك لاعب ثانت بيده.

ولكن الحكم قال ان هاب لم يعتمد الامساك بالكرة.

وصعد فريق الماني اخر مع ليفركوزن الى الدور قبل النهائي حيث فاز بروسي دورتموند على لانسويو ٢ / صفر في دور النصفية من البطولة ذاتها.

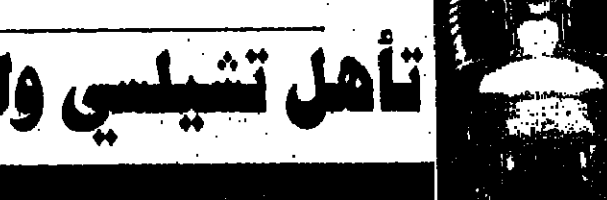
واقعت مباراة العودة في دورتموند وكانت مباراة الذهاب قد انتهت بفوز لانسويو ١ / صفر.

وفي الدقيقة ١١ تقدم دورتموند بهدف احزاه السويدي ستيفان تشابويست من ضربة جزاء.

واصل دورتموند ضغطه ليعوض الهدف الذي دخل فيه في مباراة الذهاب وفي الدقيقة الاخيرة من المباراة مرر تشابويست الكرة لزميله كارلبيش ريدل ليحولها داخل المرمى برأسه بالرغم من ان حارس مرسي لانسويو لمسه بيده ولكنها تعذرت وبخلت المرمى.

واعرب اوتفار هيتزفيلد مدرب دورتموند عن سعادته بالفوز وقال: "هذا دورتموند مختلف عن الفريق الذي لعب الاسابيع الخمسين الماضية وسيمتحن هذا الفوز قوة دفاعه في الدوري الالماني ايضا."

وشن لانسويو عدة هجمات مرتدة خطيرة ولكنه لم يتمكن من احراز اي اهداف.



ايان رايت لاعب ارسنال وفرحة الهدف

يهدفون ليقاتل للدور قبل النهائي رغم خسارته في لقاء الذهاب

المباراة الوحيد في الدقيقة ١٦.

كما تاجل سامبدوريا الايطالي الميوز قبل النهائي بفوزه على ايض

بوزوق البوتشالي ١ / صفر بعد ان

فاز في لقاء الذهاب ايضا ٢ / ٢

وامر شمر نجم الحاشد الالماني

خرج فينورد البوفندي من

كأس اوروبا لالتحدي ابطال

الكرة ولس لكرة القدم على يد ريال

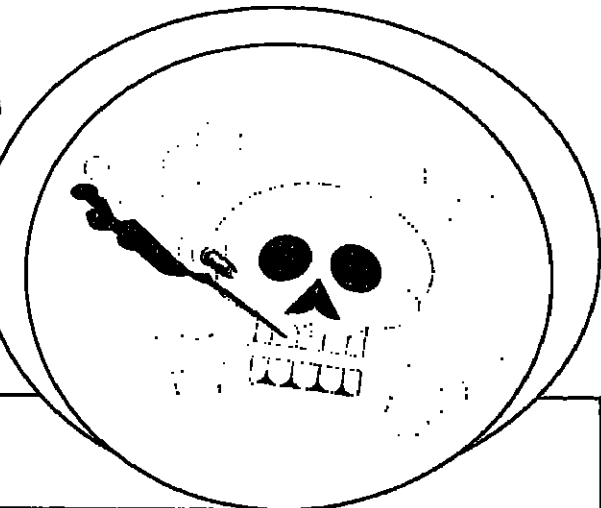
برشلونة الاسياني في حين قابل

ارسنال الانجليزي وسامبدوريا

في الدور قبل النهائي ١ / صفر

واحرز اريك ديكرها مدافع ثانت

لكنه اصابه الحزن



الحلقة الثالثة •

وسائل تعاطيها... دور الطب الرياضي... الإجراءات اللازمة للكشف عنها...

طريقة أخذ العينة... مشرون معملا منتشرة في العالم حتى الآن

موضوع المنشطات في عالم (٩٤) كان هاجس الاسر الرياضية العالمية لان عددا كبيرا من الرياضيين كانوا يضحكوا على رأسهم لاعب كرة القدم الأرجنتيني بيلو مارادونا والدراج الإيطالي جيانبي بونينو وعادة الـ ٨٠٠ البريطانية ديانا تودال ومواطنها بطل القرص دول ادواردز. كما ارتفعت سياحات الصين بتعاطي معظمتها المنشطات خلال دورة الألعاب الآسيوية التي أقيمت في هروشيما اليابانية ومن اللواتي ثبت تنشيطهن لوبين بطلة العالم في سباق ٤٠٠ م مرة.

ولان المنشطات مخفورة تناولها في الأنشطة الرياضية حيث يعاقب كل من تثبت عليه تناولها بالحرم من كونها تؤدي الى الفوز عن طريق الغش إضافة الى انها مدمرة للجسم البشري على المدى الطويل تستعرض معكم في هذا التقرير الذي أعده مركز التنمية الاقليمي قسم الحلب الرياضي القاهرة التابع للاتحاد الدولي للالعاب القوى للهواة.

هذه الحلقة عن المنشطات وهي الثالثة نكتب فيها عن وسائل تعاطيها ودور الطب الرياضي في هذا المجال. والإجراءات اللازمة للكشف عنها، وطريقة أخذ العينة ومن يسمح له من الأشخاص التواجد في مكتب التشخيص وعند فحص العينة وعدد المعامل المعتمدة من قبل الـ "I. O. C".



بن جونسون خلال سباق ١٠٠ م في سيؤول ٨٨ والمعاينه حصوله على الميدالية الذهبية وتحطيم الرقم وخلفه كوكبة من المسابقين ويظهر كارل لويس في أقصى اليمين

وسائل تعاطي المنشطات:

اهم وسائل تعاطي المنشطات عن طريق الدم بنقله هو او احد مكوناته لاغراض غير العلاج الطبي الشرعي هذا بالإضافة الى الآثار الخطيرة لهذه العملية وهي نزيف حاد، ارتفاع في درجة الحرارة، طفح الجلد، نقل الأمراض الخطيرة مثل التهاب الكبد الفيروسي والأيدين.

(وايضا يعطى عن طريق الفم والاستعمال السطحي والقسطرة عن طريق (الوريد)

دور الطب الرياضي:

للطب الرياضي دور كبير وفعال في توعية جميع الأطباء العاملين بهذا المجال بجميع المنشطات الممنوعة وكيفية أخذ العينات عند النزوم، ومتابعة اللاعبين في مراكز الإعداد والتدريب ويجب أن تكون الفحوصات المعملية الخاصة بالكشف عن المنشطات دورية ومنتظمة لتجنب اللاعبين من تعاطي المنشطات، إضافة الى ذلك توعية اللاعبين باسماء العقاقير المدرجة تحت اسم العقاقير المنشطة لتجنب تناولها.

الإجراءات اللازمة للكشف عنها:

اختيار اللاعبين - لا بد من الكشف عن أكبر عدد ممكن من المنشطات في جميع

اللجنة الطبية للـ I. O. C بالتعاون مع الاتحاد الدولي واللجنة المنظمة مسؤولة عن فحص عينات البول في كل لعبة. الاتحاد الدولي يحدد عدد اللاعبين الذين تجري عليهم الفحوصات وتشمل الحاصلين على المراكز الأربعة الأولى وعدد آخر من اللاعبين - تم اختيارهم عشوائيا.

إذا شكت اللجنة الطبية في تعاطي لاعبين آخرين غير الذين تم اختيارهم للفحص ضمن قفها طلبهم للفحص. من الممكن أن يتم فحص اللاعب أكثر من مرة خلال فترة المسابقات.

كل وفد مسؤول عن لاعبيه عند خروجهم من مركز الفحص الطبي.

طريقة أخذ العينة:

يذهب اللاعب المطلوب للفحص فور الانتهاء من المسابقة وإعلان النتيجة النهائية الى مركز الكشف عن المنشطات مع مندوب من اللجنة المنظمة يراقبه حتى يصل الى غرفة الانتظار بحيث لا يجب أن يتأخر اللاعب عن ساعة من زمن انتهاء المسابقة.

ويستحق للمدرب أو الطبيب أو ممثل الفريق التواجد مع اللاعب أثناء عملية الفحص.

تعارين خاصة بالنساء فقط

اعداد: ياسمين صلاحات
نعود عزيزتي القارئة معك مرة أخرى عبر صفحات الدستور الرياضي لننشر مجموعة جديدة من التمارين المفيدة لصحتك ورشاقتك.

المجموعة الرابعة وتشمل أربعة تمارين

التمرين الاول

الوضع الابتدائي شكل رقم ١: الوقوف ضاميا اليدين في الوسط الحركة شكل رقم ٢: فتح القدمين بالتوازي ثم ضم القدمين بالولب يكرر التمرين دفتين وكل دفعة تكرر من ٢٠ - ٤٠ مرة ويلاحظ أن تكون وثبة مع الفتح ووثبة مع الضم الغرض من التمرين تنشيط عملية التنفس وتنظيم الدورة الدموية

التمرين الثاني

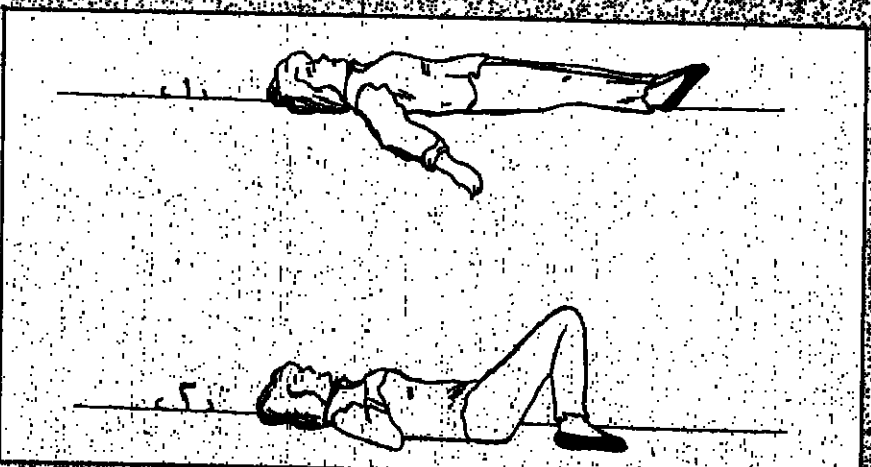
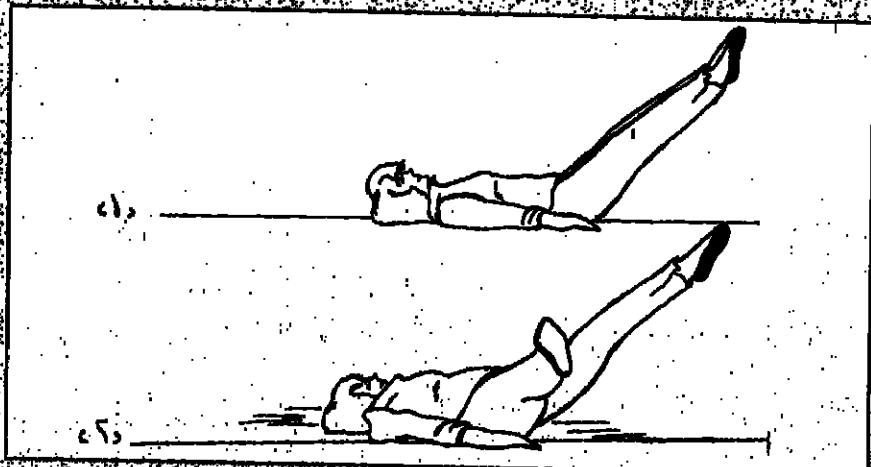
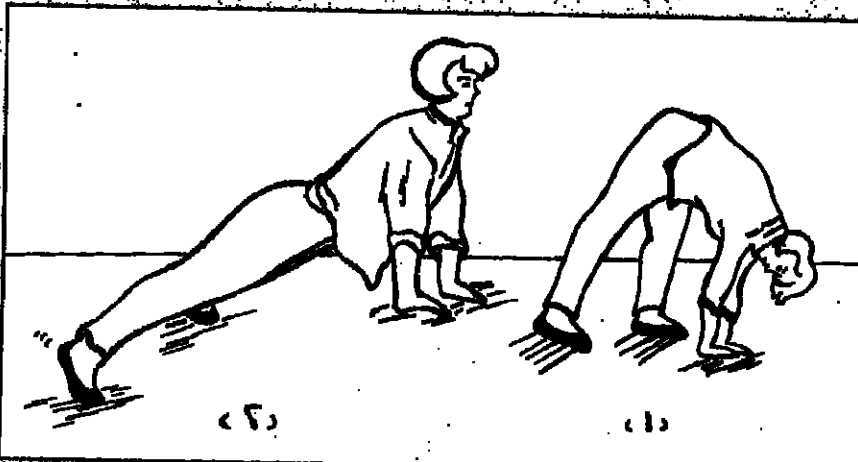
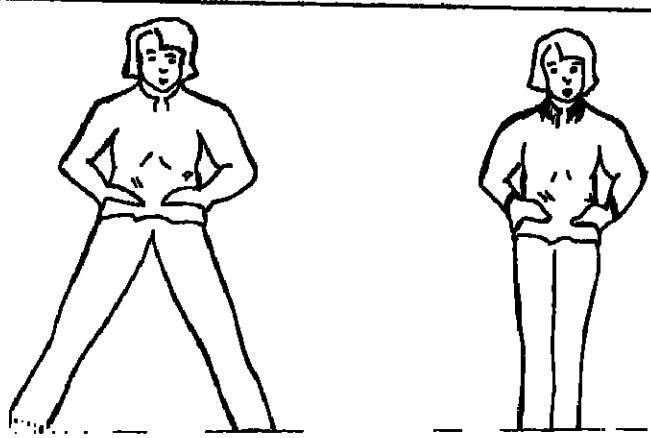
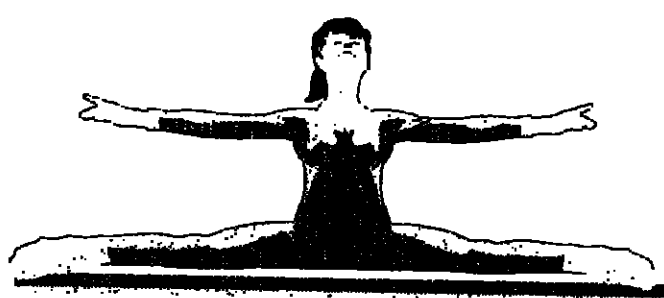
الوضع الابتدائي شكل رقم ١: الوقوف فمحا الضام الجذع أماما أسفل لوضع الكفين على الأرض الحركة شكل رقم ٢: المنحني باليدين على الأرض واللامس للخصول الى وضع الانبطاح في ثماني عدات ثم العودة للوضع الابتدائي في ثماني عدات يكرر التمرين من ٢٠ - ٢٥ مرة مع ملاحظة عدم ثني الركبتين طوال مدة أداء التمرين الغرض من التمرين يقيد الظهر وعظام الكتف والصدر والخصر

التمرين الثالث

الوضع الابتدائي شكل رقم ١: الوقوف السجدة على الركبتين بزاوية ٤٥ درجة الحركة شكل رقم ٢: فتح وضام الركبتين يكرر التمرين من ١٥ - ٣٠ مرة مع ملاحظة عدم ثني الركبتين طوال مدة أداء التمرين الغرض من التمرين يقيد البطن والخصر

التمرين الرابع

الوضع الابتدائي شكل رقم ١: الوقوف السجدة على الركبتين بزاوية ٤٥ درجة الحركة شكل رقم ٢: فتح وضام الركبتين يكرر التمرين من ١٥ - ٣٠ مرة مع ملاحظة عدم ثني الركبتين طوال مدة أداء التمرين الغرض من التمرين يقيد البطن والخصر



المسابقة رقم ١٢٧

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤
٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢
٣٣	٣٤	٣٥	٣٦	٣٧	٣٨	٣٩	٤٠
٤١	٤٢	٤٣	٤٤	٤٥	٤٦	٤٧	٤٨
٤٩	٥٠	٥١	٥٢	٥٣	٥٤	٥٥	٥٦
٥٧	٥٨	٥٩	٦٠	٦١	٦٢	٦٣	٦٤
٦٥	٦٦	٦٧	٦٨	٦٩	٧٠	٧١	٧٢
٧٣	٧٤	٧٥	٧٦	٧٧	٧٨	٧٩	٨٠
٨١	٨٢	٨٣	٨٤	٨٥	٨٦	٨٧	٨٨
٨٩	٩٠	٩١	٩٢	٩٣	٩٤	٩٥	٩٦
٩٧	٩٨	٩٩	١٠٠	١٠١	١٠٢	١٠٣	١٠٤
١٠٥	١٠٦	١٠٧	١٠٨	١٠٩	١١٠	١١١	١١٢
١١٣	١١٤	١١٥	١١٦	١١٧	١١٨	١١٩	١٢٠

البكم مسابقة ابن الكرة؟
المطلوب معرفة المربع الذي تقع فيه الكرة... عليك عزيزي القارئ تحديد
المربع عموديا وأفقيا وإرسال الصورة... والجواب في الأعداد القادمة لأعطاء
الفرصة للقراء بوصول رسائلهم الى جريدة الدستور
ص. ب. ٥٩١ عمان

حل المسابقة رقم ١٢٣

٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١
٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨
٢٩	٣٠	٣١	٣٢	٣٣	٣٤	٣٥
٣٦	٣٧	٣٨	٣٩	٤٠	٤١	٤٢
٤٣	٤٤	٤٥	٤٦	٤٧	٤٨	٤٩
٥٠	٥١	٥٢	٥٣	٥٤	٥٥	٥٦
٥٧	٥٨	٥٩	٦٠	٦١	٦٢	٦٣
٦٤	٦٥	٦٦	٦٧	٦٨	٦٩	٧٠
٧١	٧٢	٧٣	٧٤	٧٥	٧٦	٧٧
٧٨	٧٩	٨٠	٨١	٨٢	٨٣	٨٤
٨٥	٨٦	٨٧	٨٨	٨٩	٩٠	٩١
٩٢	٩٣	٩٤	٩٥	٩٦	٩٧	٩٨
٩٩	١٠٠	١٠١	١٠٢	١٠٣	١٠٤	١٠٥
١٠٦	١٠٧	١٠٨	١٠٩	١١٠	١١١	١١٢
١١٣	١١٤	١١٥	١١٦	١١٧	١١٨	١١٩
١٢٠	١٢١	١٢٢	١٢٣	١٢٤	١٢٥	١٢٦

وصلت الى الدائرة الرياضية رسائل القراء المشاركين في مسابقة الدستور الرياضي الاسبوعية
ابن الكرة؟
ونجح في معرفة مكان الكرة الصحيح كل من:
علاء الهبابة، مدحت توفيق ابو النسيم، احمد سعد الدين عوض، احمد فايز الهرش، عصام
مصطفى النسر، ناصر فايز الهرش، زين احمد علقم، عبدالسلام عثمان الحسين، عودة بركات
الدولة، عمر محمد سعد، سمير موسى عبدالله والقارة ايمان محمود البكال وبعد اجراء عملية
القرعة.
فاز بالجائزة الاولى ومقدارها عشرة دنانير السيد مدحت توفيق ابو النسيم / جبل الزهور.
فاز بالجائزة الثانية ومقدارها ستة دنانير القارة ايمان محمود البكال / صويلح.
فاز بالجائزة الثالثة ومقدارها اربعة دنانير السيد احمد سعد الدين عوض / عمان.
ميرك للفائزين ويرجى مراجعة الدائرة المالية في الفترة الصباحية وبصورتهم هوياتهم
الشخصية وشكرا.

استراحة العدد

٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤
٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢
٣٣	٣٤	٣٥	٣٦	٣٧	٣٨	٣٩	٤٠
٤١	٤٢	٤٣	٤٤	٤٥	٤٦	٤٧	٤٨
٤٩	٥٠	٥١	٥٢	٥٣	٥٤	٥٥	٥٦
٥٧	٥٨	٥٩	٦٠	٦١	٦٢	٦٣	٦٤
٦٥	٦٦	٦٧	٦٨	٦٩	٧٠	٧١	٧٢
٧٣	٧٤	٧٥	٧٦	٧٧	٧٨	٧٩	٨٠
٨١	٨٢	٨٣	٨٤	٨٥	٨٦	٨٧	٨٨
٨٩	٩٠	٩١	٩٢	٩٣	٩٤	٩٥	٩٦
٩٧	٩٨	٩٩	١٠٠	١٠١	١٠٢	١٠٣	١٠٤
١٠٥	١٠٦	١٠٧	١٠٨	١٠٩	١١٠	١١١	١١٢
١١٣	١١٤	١١٥	١١٦	١١٧	١١٨	١١٩	١٢٠

افقيا:

١- ناد اسباني عريق + حرف ٢- المقطع الاول من مهاجم فرنسي يلعب لنادي مانشستر يونايتد +
حرف + لاعب وسط نيجيري لعب لنادي الزمالك المصري + مجلة فنية (ناقص الحرف الاخير) +
حارس مغربي تالقي في مونديال ٨٦ (بدون ال التعريف) - ٣- جنسية صاحب اول هدف في مرمى
بلغاريا في نهائيات ٩٤ + مقابلا بالانجليزية + بطل مونديال ٨٦ - ٤- نوع سجناء + ضمير
الذكر الغائب معكوس + اسم فعل بمعنى خذ معكوس + متشابها + بوصة بالانجليزية معكوس
- ٥- صاحب اول هاتريك في مونديال ٩٤ + متشابها + يسبق الالفية عادة - ٦- ٧- ضد
ناضج + ن + مهاجم مكسيكي تالقي في مونديال ٩٤ معكوس + بمعنى فرق الماء + متشابها + احد
الوالدين - ٨- للثلاث يوم + ت + رئيس وزراء بريطانيا + حرف + و + اشهر الالعاب الاطفال - ٩- نجم
هجوم نادي برشلونه + ملعب برشلونه + ج + لاعب وسط الهاتي معكوس - ١٠- و + مدرب منتخب
ايطاليا + لاعب برازيل سافر بعد مونديال ٩٤ الى اليابان ليخترق اللعب هناك + مكان للعبادة +
والدي + الامر من احد الاعمال الناقصة - ١٢- عكس جنة + المقطع الثاني من مطرب مصري معكوس
+ حرف + لاعب تنس امريكي + ج + علم مراث معكوس + عملة ايطالية معكوس - ١٣- مدرب فريق
برشلونه + م + وحدة مسافات + من الالعاب الكمبيوتر - ١٤- متشابها + مجموعة طيور + و +
بمعنى قابل + حارس سابق في نادي برشلونه معكوس - ١٥- متشابها + بمعنى خاض في الالعاب
السنية والفنن لعدد ان يبيع الناس معكوس + مق ١٦- آلة موسيقية معكوس + ناد ايطالي معكوس
١٧- للتفسير + لغة ورق + لاعب اسباني في صفوف برشلونه - ١٨- - ١٩- مدافع في فريق
برشلونه + لاعب وسط دنماركي يلعب لنادي برشلونه + علم مؤث ٢٠- لاعب وسط هولندي
يلعب في صفوف برشلونه معكوس + لاعب اسباني يلعب لنادي برشلونه وشارك في كأس العالم
٩٤ + أداة استلزام

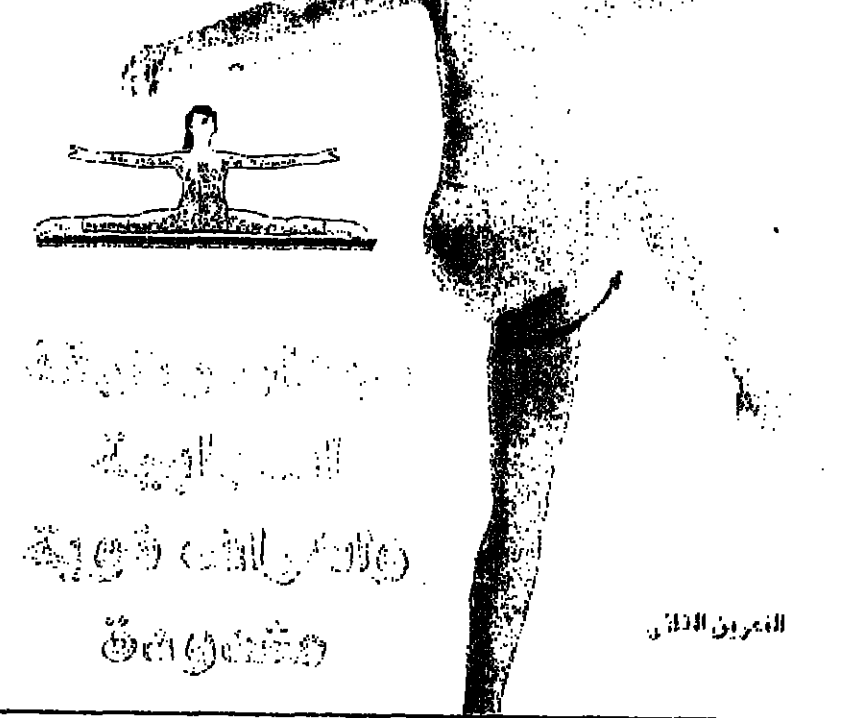
عموديا

١- ناد فرنسي + لاعب هولندي يعد الصخرة الدفاعية الذهبية في صفوف برشلونه ويشتهر
بقاذله الصاروخية ٢- المقطع الاول من لاعب فرنسي محترف في انجلترا + لهوة + لاعب ايطالي شارك
في مونديال ٩٤ معكوس + اسم لله تعالى معناه في العبرانية القوي الكبير + للنهي ٣- طول العلق
وحسنه معكوس + للثناء + لاعب وسط برازيل في صفوف كوروناس اسباني + الغلط اوتار العود - ٤-
ي + المقطع الاول من اسم اطلال لاعبي فريق السويد المشارك في مونديال ٩٤ + رجل بالانجليزية +
عكس اجدد لغة ورق + عكس يفسر معكوس + و - ٥- مهاجم ايطالي في صفوف انتر ميلان + ١ + كابتن
فريق برشلونه + مق ٦- لاعب برازيلي في نادي باريس سان جيرمان + في الكم + ي + ناد ايطالي + ضد
حلو ٧- من الحواس + قادم + مهاجم بلغاري في صفوف برشلونه + المقطع الاول من لقب يشتهر به
اللاعب العراقي ليث حسن - ٨- جمع دولة معكوس + ص + حيوان مفترس معكوس + حديقة
بالانجليزية معكوس + و + متشابها ٩- ناد ايطالي يضم بصفوفه المدافع وبرتو موس معكوس +
لنساء القريب + ي + متشابها + تمنى معكوس + نصف زاهر - ١٠- مهاجم سويدي شكل مع
برولين فنانا رافعا في مونديال ٩٤ معكوس + ج + مهاجم روساني يلعب لنادي برشلونه +
خاصة ١١- مجتلان + ر + سكن الماء + للتألف + متشابها ١٢- ناد هولندي + م + مازة ساعات
سويسرية معكوس + كابتن المنتخب الالمانى + ماء الحياة ١٣- مدافع عملاق في المنتخب الامريكي
تالقي في مونديال ٩٤ + عكس جزر + تقارق روحه جسده مجزومة + سقي ١٤- ناد مصري عريق
(ناقص الحرف الاخير) + لاعب وسط في نادي برشلونه (ناقص الحرف الاخير) + واحد
بالانجليزية ١٥- دولة عربية + م + دولة امريكية سجل وماريو في مرماها مدفن كاتنا غلين
بناهل البرازيل لانهائيات كأس العالم ٩٤ معكوس + بمعنى لم يجعل لاسلام شيئا يعرفه معكوس
١٦- مهاجم ايطالي كان هداف فريقه في نهائيات كأس العالم ٩٤ + لاعب في صفوف مانشستر
يونايتد معكوس + في الكم ١٧- لقب معكوس + دولة عربية + مهاجم ايطالي في فريق ميلانو
معكوس + متشابها ١٨- مهاجم نيجيري كان هداف بطولة امم افريقيا الاخيرة (ناقص الحرف
الاخير) + ر + من الابراج (بدون ال التعريف) - ١٨- اسم فعل بمعنى بعد معكوس + كابتن المنتخب
ايطالي ونادي ميلانو (ناقص الحرف الاخير) + م + حرف + كابتن فريق برشلونه + لغة ورق ٢٠-
سائق سيارات برازيلي لقي خنقه العام الماضي + لاعب سلة امريكي + المنتخب المويدي الذي فاز
بكأس العالم خارج قارته معكوس +.

اعداد: روان محمود

جبل الزهور

التنس فقط



الساق اليمنى ثم تبديلها
بالساق اليسرى ولكن عليك
ارخاء عضلات اليمين
والساقين عند القيام بهذا
التعريف، كرري هذه الحركة
١٠ مرات.

ملاحظة هامة

لا بد ان تذكرك هذا ان
الركب تحمّل ثقل وزنك،
فاذا كنت سمنية فان هذا
بالأكيد سيؤثر على ركبتيك
بصورة سلبية لذا اخفي
من عبد التكرارات وبإدري
بناقص وزنك فورا.



التعريف الاول

رشاقة

ونضار لها نعودان للرياضة

كثير من نجمات السينما سواء
العربية او العالمية يمارسن الرياضة
بشكل منتظم لانها تعطيهن القوام
الرشيق والحيوية والجمال وبالتالي
الشهرة.
وتضيف ان الرياضة ساعدتها
على التحلي بالصبر والابتعاد من
الانفعال والعصبية، لذلك فهي
شهرتهن الفنية عن طريق ممارسة
التمرينات الرياضية فهي
تعترف بذلك في
كل مناسبة.

عزيزتي من الضروري
جدا لحواء تخصيص ربع
ساعة على الاقل يوميا
صباحا ومساء للقيام
ببعض التمرينات الرياضية
اليسيرة للحفاظ على رشاقة
ساقها واكسابها شكلا
انسائيا ينسجم مع بقية
اعضاء الجسم.
تقدم لك في هذا العدد
بعض التمرينات السهلة
والعملية والتي لا تحتاج
لادوات ويمكن لاي امرأة
سواء كانت موظفة او ربة
بيت القيام بها باستمرار.

التمرين الاول
يدي هذا التمرين وانت
التمرين الثاني
يتم هذا التمرين من
وضع الوقوف مع مد
الطرفين الى الجانبين ورفع

التمرين الاول
يدي هذا التمرين وانت

